

浦安で自分を活かし、楽しく生き抜くために  
～居場所・つながり・お互い様を通して～

⑱

あなたはどこで最期を迎えたいですか  
「最期は家で」を叶えるにはどうすればいいのか

ヘルスプロモーション推進センター  
(オフィスいわむろ)

岩室紳也

# インフルエンザ対策

の基本は

# 予防

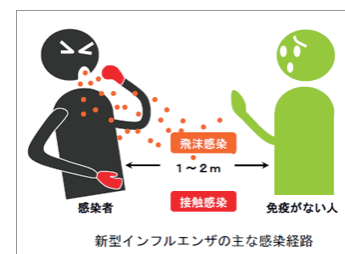
インフルエンザ**予防**で**最も効果**があるのは？

~~✕~~ マスク

~~✕~~ うがい

③ 手洗い

厚生労働省HPや政府広報に学ぼう



厚生労働省HPに紹介されている感染経路

**飛沫感染**と**接触感染**を正しく理解しましょう

# 新型インフルエンザ

～「かからない」ために、「うつさない」ために。～  
どこにもない「マスク」という文字

## ■新型インフルエンザも、他の病気と同様、日頃からの予防が大切です。

○「頻繁な手洗い」、「うがい」を心がけましょう。

○咳やくしゃみをする際には、「咳エチケット」を守りましょう。

※「咳エチケット」とは？

- ・咳やくしゃみが出たときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそらしましょう。
- ・使用したティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・その後すぐに、手洗いしましょう。手洗いをする前は、不必要に周囲に触れないよう、注意しましょう。



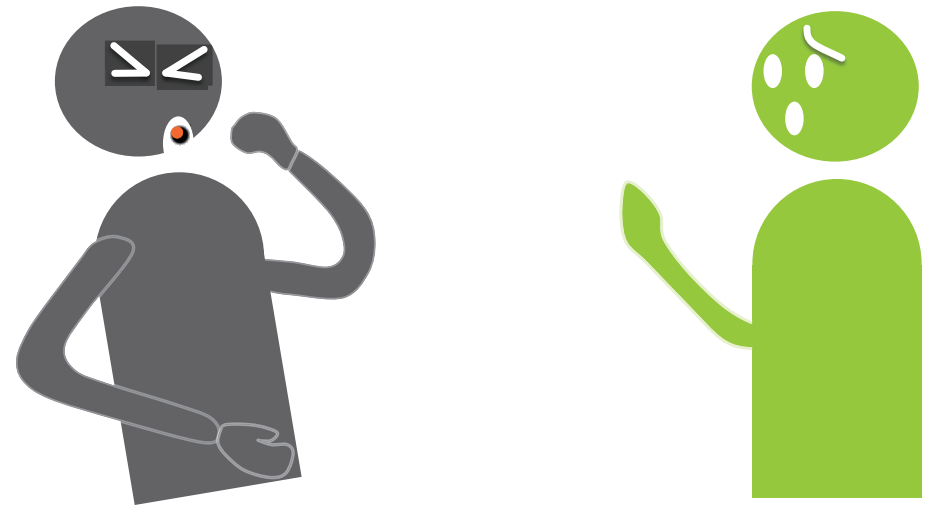
## ■かかったかなと心配なときは、まず、「発熱相談センター」に相談してください。

○海外から帰国した後で、急な発熱や咳が出る時などは、病院に行く前に、まず、最寄りの保健所などに置かれている「発熱相談センター」に電話をしてください。

○最寄りの「発熱相談センター」の連絡先は、下記の各都道府県・政令指定都市の相談窓口までお問合せいただくか、厚生労働省のホームページをご覧ください。

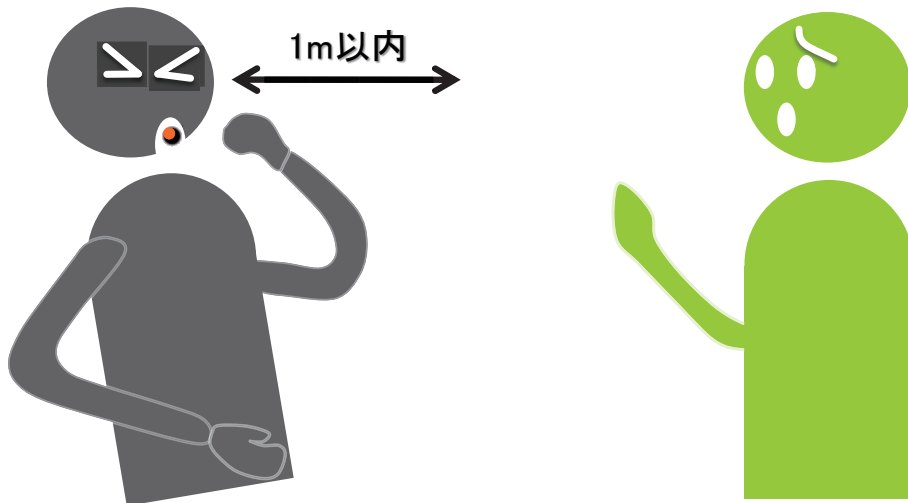


## うつる最初は飛沫感染

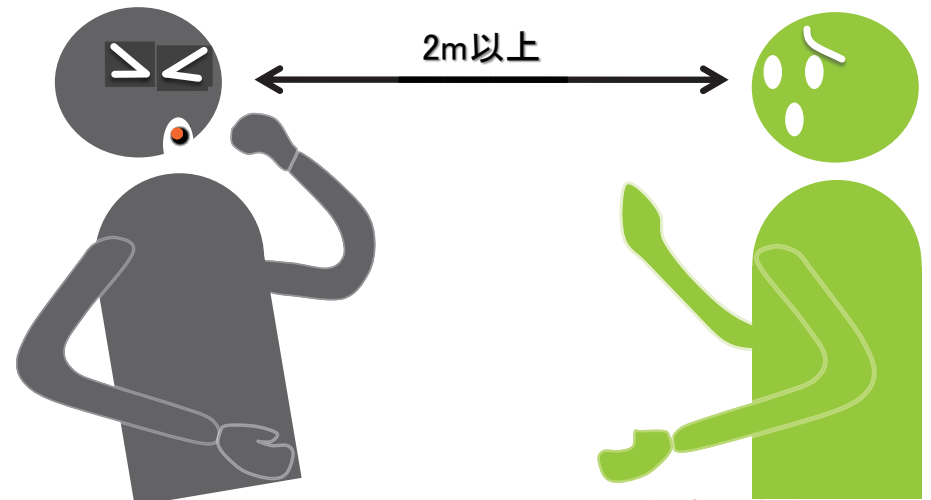


## 飛沫感染はうんと近い人は危ない

飛沫が付着する目・鼻・咽頭の粘膜から感染

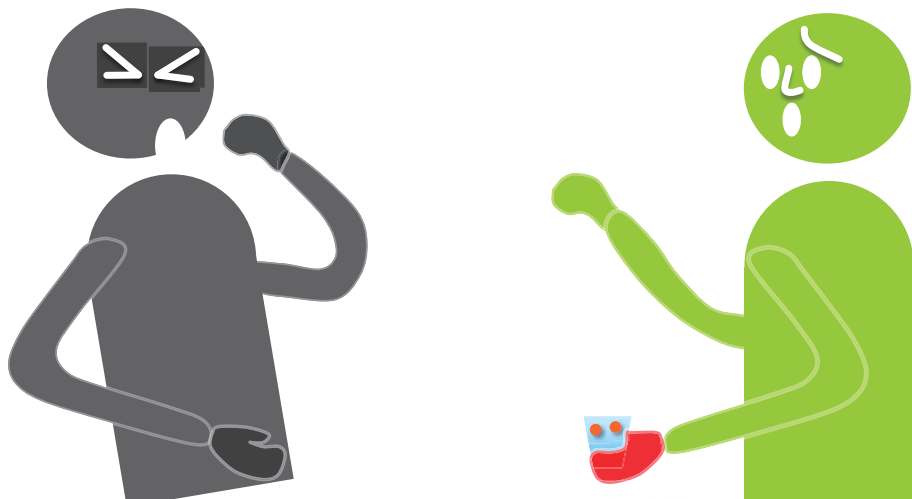


## 飛沫感染は離れていれば大丈夫



飛沫が付着するところから

## 接触感染はどうして



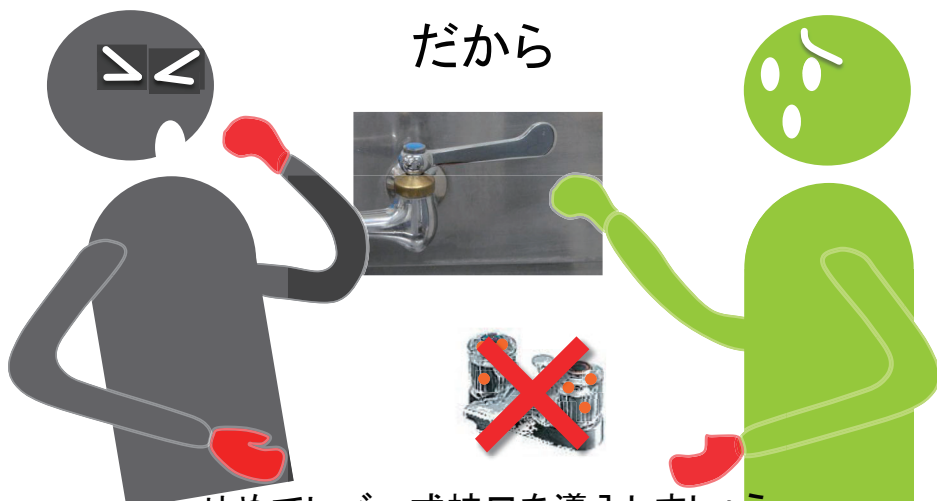
飛沫による**接触感染**が起こります

## 接触感染予防で大事なものは手洗い



でも…  
蛇口を介した、**接触感染**も

## 接触感染予防で大事なものは手洗い

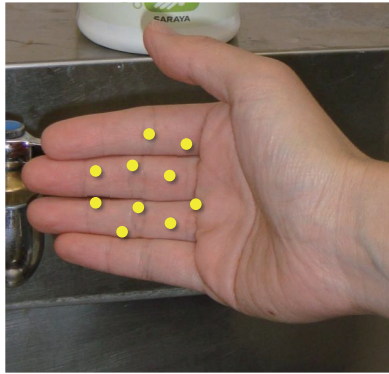


せめてレバー式蛇口を導入しましょう

でも、レバー式蛇口に**接触**でウイルスが付着



蛇口を開く時は



手のひらにウイルスが付着するのは覚悟の上

蛇口を肘で閉めると



蛇口を肘で閉めると



手のひら、手の甲のウイルスは洗われているので紙タオルで拭けばいい

咳エチケットは飛沫感染予防対策



咳エチケットは**飛沫感染**予防対策



マスクの意味は**飛沫感染**でうつさないこと



**マスク**での**接触感染**も



あなたがインフルエンザに感染しないための  
インフルエンザ**予防**で**最も効果**があるのは？

~~✕~~. マスク

~~✕~~. うがい

それも蛇口に触れない  
③ 手洗い (頻繁な)

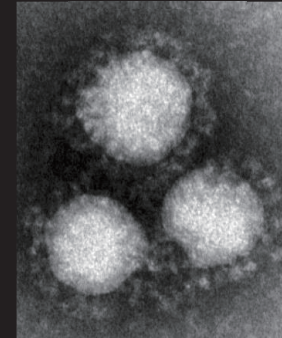


## N95マスク

空気感染を起こす病原菌は、 $0.5\mu\text{m}$ 以下の飛沫核となり空中を浮遊します。

N95マスクは、最も捕集しにくいと言われる $0.3\mu\text{m}$ の微粒子を95%以上捕集できることが確認されているマスクです。

コロナウィルス



直径約 $100\text{nm}$

$1,000\text{nm}=1\mu\text{m}$

$100\text{nm}=0.1\mu\text{m}$

[https://www.3mcompany.jp/3M/ja\\_JP/medical-jp/mask/protection/](https://www.3mcompany.jp/3M/ja_JP/medical-jp/mask/protection/)